Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - juny de 2021
Núm. 40 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

40
Primavera
2021

mercats municipals de Girona

«El foc té el seu propi idioma, que es parla en el regne de la calor, la fam i el desig. Parla d'alquímia, de misteri i, per damunt de tot, de possibilitats. Va més enllà de les paraules i de la memòria.»

Francis Mallman

SUMARI

El mercat de Girona 4
El mercat de Lloret 6
El mercat d'Olot 8
El mercat de Palafrugell 10
El mercat de Palamós 12
El mercat de Portbou 14
El mercat de Roses 16
El mercat de Salt 18
El mercat de Sant Feliu de Guíxols 20
La recepta tradicional 22
La nostra recepta 23
Recerca i alimentació 24
Gastronari 25
La Xarxa al dia 26
El terme just 27

EDITORIAL

La revista Milfulls arriba al número 40

I volem aprofitar aquest número rodó per fer una actualització de la revista. En mantenim l'essència amb les receptes de cuina i els ingredients de proximitat, però a partir d'ara les segmentem per productes i tenim en compte les noves necessitats i els diferents públics dels mercats.

A cada número hi ha una recepta dedicada a la carn, una al peix, una als llegums, una a les verdures i una a les pastes i els arrossos com a ingredients principals perquè els pugueu combinar i crear els menús setmanals, i ajudar-vos així a elaborar una dieta variada i equilibrada. A més, les postres, que també inclouen fruita, disposen d'un espai propi.

Així mateix, cada recepta incorpora un apartat nou sobre algun producte dels que inclou que en dona diversos detalls sobre la procedència, curiositats, etc., i una altra secció anomenada **Reinventem el plat**, amb consells per fer variacions de la recepta i per si us atreviu a innovar.

Encara hi trobareu més apartats nous, com ara un per a vegetarians o vegans, un altre en què presentem receptes adaptades a consumidors que presentin al·lèrgies o intoleràncies diverses i, finalment, una proposta d'excel·lència adreçada a les persones per a qui la cuina ja no té secrets.

Aquests apartats donen veu als nou mercats de la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona (XMSG), que us presenten en aquesta revista receptes adaptades als ingredients esmentats de manera successiva i que hi aniran canviant, de manera que cada mercat farà una proposta diferent en cada número.

Per acabar d'arrodonir-ho, volem destacar la incorporació de dues seccions més: **La recepta tradicional**, per gaudir del bon menjar de la cultura popular i **La nostra recepta**, un suggeriment fàcil, econòmic i de resultat sorprenent.

Desitgem que aquest format nou us agradi i, sobretot, us animem a preparar les receptes i a compartir-les amb els vostres, perquè en gaudiu tots plegats.

Edició:
Diputació de Girona - Àrea de Promoció Econòmica
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - Fax 972 20 80 88 - *www.ddgi.cat*
Redacció de continguts: Pep Nogué, Salvador Garcia-Arbós, IRTA i Patronat de Turisme Costa Brava
Diputat de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local: Jordi Camps i Vicente
Disseny i realització: Viti Agència Creativa
Fotografia: Pep Nogué, Dipsalut i Patronat de Turisme Costa Brava
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Gràfiques Montseny, SL
Dipòsit legal: GI-207-2010

Diputació de Girona

EL MERCAT DE GIRONA ENS CUINA...

LA RECEPTA

Cua de vaca amb ratafia i remolatxa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg de cua de vaca (tallada en rodelles de dos dits)
- 2 cebes, 2 pastanagues i 2 porros
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- ½ l de vi negre
- ¼ l de ratafia
- 300 g de remolatxa
- 1 culleradeta de midó de blat de moro (opcional)
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu les rodelles de cua de vaca en aigua i gel una hora perquè es dessagnin i treguin petites impureses. Mentrestant, peleu les cebes, les pastanagues i els porros i talleu-los en tires fines. A continuació, poseu una cassola alta al foc amb un bon raig d'oli.
2. En haver passat l'hora, traieu els talls de cua de vaca de l'aigua i eixugueu-los amb paper de cuina, salpebreu-los i daureu-los a la cassola. Llavors, retireu-los.
3. Enrossiu les hortalisses a la mateixa cassola i, si cal, afegiu-hi un altre raig d'oli. Quan estiguin mitjanament rosses, incorporeu-hi la cua de vaca, el vi i la ratafia, i deixeu que se n'evapori l'alcohol. Tot seguit, cobriu-ho amb aigua freda i deixeu que tot es cogui amb la cassola tapada, a foc mitjà, unes 5 hores, fins que vegeu que la carn es desprèn de l'os. El temps de cocció dependrà de l'edat de l'animal.
4. Mentrestant, renteu i peleu les remolatxes. Poseu-les a coure en un cassó amb aigua salada. Quan siguin cuites, tritureu-les amb una petita part del suc de la cocció i un raig d'oli. Saleu el puré i reserveu-lo.
5. Quan la cua sigui cuita, traieu-la de la cassola, deixeu-la refredar un xic i desosseu-la amb les mans. Esteneu un paper d'alumini damunt la taula i poseu-hi la carn de la cua esmicolada. Emboliqueu-la formant un bracet de cua i fiqueu-lo a la nevera perquè es refredi i el pugueu tallar bé.
6. Reduïu el suc de la cocció amb els ossos de la cua, que encara hi donaran gust, fins que us en quedi una salsa espessa i lluent. Si cal, la podeu lligar amb un xic de midó de blat de moro.
7. Quan el rotlle de cua sigui fred, traieu-li el paper d'alumini i talleu-lo en talls d'uns 125 grams. Poseu-los en una plàtera al forn a 100 ºC durant 25 minuts.
8. Per acabar, escalfeu la salsa i el puré de remolatxa. Munteu el plat posant-hi un fons de remolatxa, la cua al damunt i enllestiu-lo amb la salsa.

EL PRODUCTE

La cua de vaca, de bou o de toro és una de les peces que necessiten més cocció de la carn de vaquí. Però en una cocció llarga, de 6 a 8 hores segons si l'animal és més jove o més vell, agafa una tendresa excelsa. El color de la carn i del greix varia en funció de l'edat. Com més vell és l'animal, més groguenc és el greix i més fosca la carn, però això no és millor ni pitjor pel que fa a la qualitat. Com que té molt d'os, és una carn molt saborosa.

REINVENTEM EL PLAT

Un guisat tradicional segueix un procediment clàssic del qual es poden anar variant certs aspectes, com ara el tipus d'alcohol que s'hi posa, les verdures de l'amaniment, si s'hi afegeixen certs bolets segons la temporada o com se'n lliga la salsa. Si aconseguiu una tòfona com aquesta de la foto, ja que aquest any se n'ha allargat la temporada, no en feu escarafalls. La remolatxa també us hi donarà un toc divertit.

EL MARIDATGE

Finca Espolla, del celler Castell de Perelada

La finca Espolla està situada als estreps dels Pirineus, a la zona coneguda com les Alberes, i es caracteritza per un sòl pissarrós i àcid, d'un color negre característic. De color vermell cirera intens amb menisc violaci, l'aroma d'aquest vi recorda la fruita vermella i algunes notes balsàmiques. En boca és intens, elegant, equilibrat, rodó i expressiu. És un vi que expressa marcadament la seva personalitat varietal i la del terrer d'on prové.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

LA RECEPTA

Carpaccio de càntera amb maionesa de rave japonès

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 càntera de 2 kg
- 1 ou ecològic
- El suc de mitja llimona
- 50 g de rave japonès (*wasabi*)
- 300 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 grapat de pinyons torrats
- 1 cullerada de perles de vinagre agredolç
- Sal

PREPARACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us preparin la càntera en dos lloms, sense la pell ni les espines. Un cop a la cuina, emboliqueu-los amb un paper de plàstic transparent i poseu-los al congelador dos dies.
2. Quan vulgueu preparar el carpaccio, traieu-ne una peça del congelador i poseu-la a la nevera fins que es temperi un xic i la pugueu tallar amb la màquina de tallar embotits (o, si no en teniu, amb un ganivet ben esmolat). Talleu-la en rodelles finíssimes i distribuïu-les en els plats.
3. Prepareu la maionesa de rave japonès posant l'ou en un recipient alt i estret amb un polsim de sal, unes gotes de suc de llimona i una mica de rave japonès en pasta. Bateu-ho tot i aneu-hi afegint oli perquè us quedi una maionesa ben emulsionada.
4. Amaniu els carpaccios amb un raig d'oli d'oliva verge extra, uns quants pinyons torrats, unes gotes de maionesa de rave japonès i perles de vinagre.

EL PRODUCTE

La càntera és un peix d'escata poc conegut, però amb un innegable valor gastronòmic. Té el cos ovalat, aplanat lateralment i, en els adults, alt. És de color marronós o gris argentat amb tons blaus, verdosos o rosats, amb el cap més fosc, i presenta nombroses línies horitzontals marrons o daurades. Viu sobre fons de roca i sorra de fins a cent cinquanta metres de profunditat, formant-hi moles. S'alimenta d'algues, peixos, crustacis i mol·luscs. Es reprodueix de febrer a maig. Tot i que, com hem dit, és un dels peixos menys coneguts comercialment, habita a la Mediterrània. Té una carn bastant apreciada i es pesca amb tresmalls i palangres de fons, nanses, volantí, arpons i arts d'arrossegament. Si no en trobeu, podeu utilitzar qualsevol altre peix de roca, perquè tots són molt gustosos.

REINVENTEM EL PLAT

Ja fa una colla d'anys que els carpaccios s'han posat de moda. A partir del carpaccio de vedella original, el del senyor Cipriani del Harry's Bar de Venècia, avui en dia se'n fan de tot el que es pugui tallar. En aquest cas, hi aportem una alegria extra amb el sabor del rave japonès. Aquesta arrel, que ara també es cultiva a Sant Hilari Sacalm i és la sòcia indiscutible del sushi, també es pot trobar en pasta, tot i que no té la mateixa qualitat. Per fer una maionesa, no obstant, ja fareu el fet.

EL MARIDATGE

Valentia 2019, de Còsmic Vinyaters

Aquest vi ret culte a la carinyena blanca, sobreposa l'instint i la intuïció amb la força i el valor més grans als condicionaments establerts que ens envolten i que ens limiten per poder anar endins, en profunditat, cap a allò que estem destinats a ser: la nostra identitat real, la connexió amb la terra. Ser, sense por.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

LA RECEPTA

Mongetes amb tripa de bacallà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ¼ kg de tripa de bacallà
- 1 manat d'alls tendres
- ½ kg de mongetes del ganxet cuites
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- ½ l de suc de coure les mongetes
- 1 manadet de porradell

PREPARACIÓ

1. Dessaleu i hidrateu en aigua freda la tripa de bacallà unes 2 hores.
2. Tot seguit, canvieu-li l'aigua i feu-li arrencar el bull en una olla. Deixeu refredar la tripa dins la mateixa aigua perquè s'hidrati bé. Quan sigui freda, retireu-li el tel negre i talleu-la en daus d'1 cm, aproximadament.
3. A continuació, peleu els alls tendres i talleu-los en rodelles. Ofegueu-los en una cassola amb un raig d'oli.
4. Incorporeu-hi les mongetes cuites, la tripa i un xic del suc de cocció de les mongetes. Deixeu que tot faci xup-xup 1 minut o 2.
5. Per acabar, saleu el plat, espolseu-hi un xic de porradell pel damunt i serviu-lo.

EL PRODUCTE

La mongeta del ganxet és un dels llegums típics de Catalunya. No només prové de la zona del Maresme, del Vallès Oriental i de l'Occidental, on n'hi ha una denominació d'origen protegida, sinó també d'altres comarques, com ara la Selva, el Pla de l'Estany i la Garrotxa, on se'n cultiven fora de la DOP. El seu origen és desconegut, i fins no fa gaires anys, els agricultors en cultivaven únicament per a consum propi, sobretot per la textura tendra i melosa que té.

REINVENTEM EL PLAT

Moltes vegades una reinvenció consisteix a revisar un plat i fer-lo més senzill, amb un sabor més autèntic i net. En aquest cas, se substitueix el sofregit tradicional per un manat d'alls tendres ofegats, el perfum dels quals lligarà perfectament amb la textura gelatinosa de la tripa de bacallà. Un guisat de llegums no té per què causar una digestió feixuga. Aquest guisat n'és un exemple, ja que està pensat per a tots els públics.

EL MARIDATGE

Nivia 2019, del Celler Mas Llunes

Nivia neix de raïm conreat en vinyes de garnatxa i samsó blanc, situades en costers pissarrosos. Té un color de palla brillant i una aroma floral d'herbes mediterrànies, fonoll, romaní, cítrics, i notes cremoses i torrades de roure. Presenta una bona concentració i textura en boca; és saborós, estructurat, mineral, salí i té una expressió afruitada i un final llarg.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

LA RECEPTA

Carxofes amb pesto d'avellanes de Brunyola

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 12 carxofes ben tendres
- 2 grans d'all
- 70 g d'avellanes de Brunyola sense pell
- 1 manat de julivert
- 70 g de formatge Baldat de La Balda
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Coeu les carxofes sobre un foc amb flama, al damunt de la brasa. Les flames les han de coure com si fossin uns calçots. Quan les fulles exteriors siguin negres, retireu les carxofes i tapeu-les perquè s'acabin de coure amb la seva pròpia temperatura.
2. Peleu els alls i piqueu-los en un morter juntament amb les avellanes torrades i el julivert trinxat prèviament.
3. Tot seguit, afegiu-hi la meitat del formatge ratllat i aneu-ho lligant tot amb l'oli d'oliva. Us ha de quedar un pesto espès.
4. A continuació, peleu les carxofes, talleu-les en quarts i col·loqueu-les als plats.
5. Poseu una culleradeta de pesto al damunt de cada carxofa i acabeu el plat amb un xic de formatge ratllat per sobre.

EL PRODUCTE

Van ser els àrabs els que, durant l'edat mitjana, van estendre el cultiu de la carxofa per gran part d'Europa, i en van millorar les varietats i les qualitats gastronòmiques. Posteriorment, els grecs i també els romans van propagar la gastronomia i el consum de la carxofa com a aliment afrodisíac, cosa que en va afavorir i en va incrementar la vàlua culinària. En l'actualitat, la carxofa és un aliment habitual a moltes llars, sobretot a l'hivern i a la primavera. És deliciosa en cru, però escalivada agafa una aroma màgica.

REINVENTEM EL PLAT

En aquest cas no heu de patir per l'oxidació de les carxofes, perquè les haureu cuit abans de pelar-les. Tot i això, heu de saber que un bon substitut del suc de llimona quan peleu carxofes és el julivert. Poseu unes quantes fulles de julivert en aigua i la vitamina C que contenen evitarà que les carxofes s'oxidin. En aquesta recepta també utilitzem el julivert per fer un pesto especial, amb avellanes de Brunyola, ben diferent de l'italià.

EL MARIDATGE

Mallolet Blanc, del Celler Roig Parals

Es tracta d'un vi blanc elaborat amb les varietats macabeu i garnatxa blanca en un clima mediterrani amb vents forts i secs del nord (tramuntana) i brises marines a la tarda. A la vista és brillant, de color groc palla, net i amb reflexos verdosos. Al nas hi trobareu fruita madura, aromes florals i primàries. En boca és estructurat, persistent, untuós i agradable.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

LA RECEPTA

Rigatoni amb cama-secs a la crema

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de *rigatoni*
- 50 g de pernil salat tallat ben fi
- 400 g de cama-secs
- 100 g de sofregit de ceba
- 100 ml de brou fosc natural de vedella
- 400 ml de nata amb un 16 % de matèria grassa
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 40 g de julivert ben picat
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els *rigatoni* i deixeu-los-hi bullir el temps que marqui el fabricant, fins que estiguin grenyals.
2. Fregiu el pernil i reserveu-lo. Mentrestant, poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i saltegeu-hi els cama-secs. Afegiu-hi el sofregit de ceba, el brou fosc i la nata i deixeu-ho coure tot 2 minuts.
3. A continuació, escorreu bé els *rigatoni* i afegiu-los a la cassola amb la salsa. Remeneu-ho tot bé i deixeu que hi coguin un minut més.
4. Serviu els *rigatoni* amb el pernil cruixent esmicolat pel damunt i un xic de julivert finament picat.

EL PRODUCTE

El cama-sec és un bolet que presenta un petit barret de color marró canyella que sol fer entre dos i sis centímetres de diàmetre. Quan està obert, fa una mica de gepa que es va aplanant a mesura que passen els dies i el bolet envelleix. La textura del barret és molt fràgil i fa una olor suau, dolcenca, que recorda les ametlles. Té el peu molt prim i d'un color més clar que el barret. A més, és molt fibrós i sovint es treu i es reserva per fer brou.

REINVENTEM EL PLAT

En lloc de cama-secs podeu feu servir moixernons, que aportaran al plat un perfum inigualable. El moixernó és un bolet carnós, molsut, amb el barret enrotllat quan és jove i més aplanat a mesura que passen els dies i es fa vell. Al principi és de color blanquinós cru, i es va engroguint a mesura que passa el temps, fins que adquireix tonalitats marrons, semblants a les de la crosta d'un pa de pagès. A diferència del cama-sec, el moixernó té el peu gruixut, carnós, robust i cilíndric.

EL MARIDATGE

Edith blanc en bota, dels Cellers d'en Guilla

Vins nous elaborats amb raïms de vinyes velles: aquesta és l'aposta dels Cellers d'en Guilla, un celler nou amb produccions limitades ubicat al barri de Delfià, al municipi de Rabós d'Empordà. Edith és un vi interessant elaborat amb garnatxa roja empordanesa i una part de garnatxa blanca, amb una criança de vuit mesos en bota. Té un color daurat brillant i una textura greixosa, untuosa i amb cos. És un vi elegant, intens al nas i amb les aromes de fusta i torrades de la criança molt ben integrades. Presenta tocs de fruita seca i pastisseria, cítrics i fruita blanca confitada.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

LA RECEPTA

Pastís tebi de poma de Girona

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA PREPARACIÓ DE POMA
· 8 pomes golden
· 125 g de mantega (en daus)
· 100 g de mel
· 50 ml de ratafia
PER AL *CRUMBLE* (pasta dolça)
· 150 g de farina fluixa
· 100 g d'avellanes ben picades
· 100 g de sucre integral
· 125 g de mantega (en daus)
· Un pessic de sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les pomes i talleu-les en daus grossos. Poseu-les en una cassola amb els daus de mantega, la mel i la ratafia. Enforneu-ho tot a 150 ºC durant 1 hora.
2. Mentrestant, barregeu la farina, les avellanes ben picades, el sucre i el pessic de sal en un bol. Incorporeu-hi la mantega i barregeu-ho tot amb les mans fins que us quedi amb una textura sorrenca. Reserveu aquesta pasta a la nevera.
3. Quan les pomes siguin cuites, traieu-les del forn i remeneu-les. Poseu-hi la mescla de *crumble* pel damunt i torneu a enfornar-ho tot uns 30 o 40 minuts més, i ja tindreu el pastís a punt. Se sol servir tebi.

EL PRODUCTE

La poma és la fruita per excel·lència. La major part de les persones de gairebé totes les edats la toleren bé. En la seva composició nutritiva, no destaca especialment cap nutrient per sobre dels altres, per la qual cosa es fa difícil imaginar-ne les extraordinàries propietats nutricionals. Però de tots és sabuda aquella frase d'«una poma al dia el metge estalvia». Avui sabem amb certesa que alguns dels components d'aquesta fruita li confereixen un caràcter antioxidant i la doble particularitat que pot actuar com a aliment astringent (cuita) o laxant (crua).

REINVENTEM EL PLAT

Com podeu comprovar, hem afegit a aquestes postres un raig de ratafia per donar-los un sabor gironí. Però també podeu jugar afegint-hi una espècia o dues; per exemple, canyella i un xic (no gaire) d'anís estrellat en pols. No us excediu amb aquesta última espècia, ja que us podria quedar el plat amb un gust massa anisat.

EL MARIDATGE

Vi dolç Sols*, del celler La Vinyeta

Vi dolç natural de les tradicionals garnatxa roja i blanca de vinyes velles de vuitanta anys, elaborat només amb els raïms més madurs, les panses. Daurat i brillant, el Sols* emana unes intenses aromes de confitura i mel. Es tracta del vi més golós del celler La Vinyeta. Una producció limitada i numerada que en el millor dels anys tan sols arriba a unes mil ampolles. Amb les postres o amb plats que incorporin figues i panses o els clàssics formatges blaus, és una garnatxa ideal.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

LA RECEPTA

Pèsols amb menta

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de pèsols acabats d'esclovellar
- 1 ceba tendra
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 ml de cervesa Vinya Hop
- 40 g de fulles de menta petites
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 2 litres d'aigua i un pessic de sal i feu-li arrencar el bull.
2. Mentrestant, poseu una cassola al foc amb l'oli i sofregiu-hi suaument la ceba pelada i trinxada finament. No ha d'agafar color.
3. Quan l'aigua arrenqui el bull, tireu-hi els pèsols i deixeu-los-hi bullir 2 minuts. Escorreu-los ràpidament i poseu-los a la cassola amb la ceba. Saleu-ho tot i doneu-hi un tomb.
4. Afegiu-hi la cervesa, deixeu que se n'evapori l'alcohol i incorporeu-hi les fulles de menta. Deixeu-ho coure tot 1 minut més i ja podreu servir el plat.

EL PRODUCTE

Dels pèsols frescos acabats de collir, se'n pot menjar fins i tot la beina, ja que, a diferència de la dels secs, és tendra i saborosa. Els pèsols comparteixen amb la resta de verdures de fulla verda que són rics en vitamina A i una bona font de vitamina K, de manera que menjar-ne contribueix a reforçar els ossos i les dents. No obstant això, l'emmagatzematge i el processament tenen una certa influència en el contingut vitamínic d'aquesta lleguminosa. És per això que cal aprofitar la primavera i el principi de l'estiu per fer bones pesolades, encara que al Maresme ja hi ha pèsols en ple hivern. Això sí, d'hivernacle.

REINVENTEM EL PLAT

A vegades no cal reinventar, sinó tan sols anar a buscar els remeis de l'àvia per fer que uns pèsols tristos esdevinguin alegres, com acabats de collir. Si heu deixat encantar els pèsols a la nevera durant uns dies, ja no seran dolços. Una manera de tornar-los una part d'aquesta dolçor és abocar a la cassola un raig de licor anisat, com ara anís sec o licor de fonoll.

EL MARIDATGE

Cervesa Vinya Hop, de Cervesa Marina

Aquesta cervesa està feta amb most orgànic de primera premsada sense sulfits, es fermenta amb el llevat del cava i es guarda madurant durant un any en cambra freda, cosa que li confereix un color de palla i la fa mitjanament tèrbola. S'hi aprecien olors cítriques, de raïm, de pansa i un punt d'albercoc. També s'hi poden distingir notes de terra, de fusta i de xampinyó. Al nas, s'hi troben olors de nou moscada i de cúrcuma.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

LA RECEPTA

Bròquil amb olives negres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 bròquil blanc
- 100 g de mantega
- 2 cebes tendres
- 150 g de polpa d'olives negres
- 100 g de formatge curat de vaca
- 2 cullerades de *kuzu* o de midó de blat de moro (Maizena)
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi el bròquil dividit en poms petits i deixeu-l'hi coure fins que sigui tou.
2. En una altra cassola, poseu-hi la mantega a fondre. Peleu les cebes i talleu-les en tires fines. Poseu-les a coure a foc lent amb la mantega i tapeu la cassola. Quan la ceba s'hagi entendrit i hagi canviat de color, incorporeu-hi la polpa de les olives i un xic d'aigua de la cocció del bròquil. Deixeu-ho coure 2 minuts més.
3. Barregeu un parell de cullerades soperes de *kuzu* en pols en aigua freda, diluïu-les-hi bé i tireu-ho a la ceba. Deixeu que tot s'espesseixi 1 minut més i tritureu-ho. Us ha de quedar una salsa amb una certa densitat. No cal que hi poseu sal, perquè les olives ja en porten.
4. Poseu el bròquil en cassoles de terrissa individuals amb la salsa d'olives pel damunt i una mica de formatge ratllat. Gratineu les cassoles 2 minuts al forn i serviu-les.

EL PRODUCTE

Moltes vegades, les intoleràncies al gluten deriven de la celiaquia. Una salsa beixamel clàssica porta farina, que sol ser de blat, com a element perquè lligui. Us recomanem que busqueu *kuzu*, que és una mena de midó que s'obté de l'arrel d'una planta enfiladissa de la família de les lleguminoses. El *kuzu* té innombrables usos, entre els quals destaquen els culinaris. De fet, fa més de dos segles que se n'empra en la cuina tradicional xinesa per les seves beneficioses qualitats. Atorga una textura cremosa a salses i postres, però sense afegir-hi gust.

REINVENTEM EL PLAT

Parlem de bròquil per referir-nos a l'hortalissa de la família de les crucíferes que pot ser de color verd o crema. És molt ric en fibra, baix en calories i conté una gran quantitat de vitamines. Per això, sovint es diu que el bròquil és un superaliment. A la cuina és un producte molt versàtil, perquè pot tenir diferents coccions i la seva forma permet tractar-lo de moltes maneres. Aquesta recepta la podeu fer tant amb bròquil com amb coliflor.

EL MARIDATGE

Rock & Ros, del celler Tros d'en Ros

Es tracta d'un vi negre i jove, però amb un estil potent i estructurat, fet amb les varietats samsó, garnatxa, garnatxa roja, garnatxa blanca i picapoll. Elaborat per fermentació alcohòlica amb llevats espontanis, és un vi alegre i divertit per acompanyar plats de cacera o la recepta anterior.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS ENS CUINA...

LA RECEPTA

Pastanagues en dues textures i concentrat de miso

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 manat de pastanagues petites
- 1 manat de pastanagues mitjanes
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 60 g de miso
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Mentre s'escalfa, peleu les pastanagues.
2. Quan l'aigua arrenqui el bull, tireu-hi les pastanagues petites i deixeu-les-hi coure 2 minuts. Us han de quedar grenyals. Un cop passat aquest temps, retireu-les i refredeu-les en aigua freda. Talleu-les per la meitat i reserveu-les.
3. Talleu les pastanagues mitjanes en rodelles i feu-les bullir a la mateixa olla. Aquestes han de coure una estona més perquè n'heu de fer un puré. Quan siguin ben cuites, escorreu-les i tritureu-les finament amb un bon raig d'oli i, si cal, un xic d'aigua de la cocció.
4. A continuació, diluïu el miso amb una mica d'aigua de la cocció de les pastanagues i un raig d'oli.
5. Per muntar el plat, poseu el puré al fons dels plats, les meitats de les pastanagues (que haureu escalfat una miqueta abans) al damunt i acabeu el plat decorant-lo amb un cordó de miso concentrat. Serviu-lo ràpidament.

EL PRODUCTE

Les pastanagues originals no eren de color taronja. Els historiadors situen l'origen de la pastanaga a l'Afganistan, on n'hi ha una gran varietat. Molts pobles de la Mediterrània ja en consumien fa més de dos mil anys, però en aquella època no era un aliment amb gaire èxit. N'hi havia de color porpra o groguenc, de llargues i de primes, i sovint eren poc rectes. Avui en dia es tornen a recuperar algunes d'aquestes varietats, que no tenen gaire a veure amb la pastanaga que solem comprar. La que avui podem trobar als mercats es va començar a introduir en el segle XVII: robusta, de color taronja i de procedència holandesa.

REINVENTEM EL PLAT

El miso és un bon aliat de les verdures. Es tracta d'una pasta fermentada elaborada amb una barreja d'aigua, soia i ordi o arròs, de gust salat i amb un contingut proteic elevat, molt utilitzada en la cuina japonesa. Si no el coneixeu, proveu de fer-ne una sopa, que és la manera més fàcil de tastar-lo. I si voleu reinventar la recepta, afegiu-hi unes tires fines de pastanaga escaldades en brou vegetal.

EL MARIDATGE

Cervesa Minera Avet, de Cerveseria Santjoanina

El xarop d'avet (de pinyes macerades en sucre), un dels ingredients típics dels Pirineus, és una característica distintiva d'aquesta cervesa artesana elaborada segons l'estil de les cerveses de blat del sud d'Alemanya (*Weissbier* o *Weizenbier*). La Cerveseria Santjoanina va començar com a empresa artesana a l'antiga mina de carbó de la Juncadella, on es feia la fermentació i la maduració dels lots.

LA RECEPTA TRADICIONAL

Calamars farcits

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 calamars
- 250 g de carn magra de porc picada
- 1 ou
- 5 grans d'all
- 2 cebes
- 2 tomàquets madurs
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 60 g d'ametlles torrades
- 1 presa de xocolata negra
- Julivert, sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, netegeu els calamars i traieu-los la pell. Renteu-los bé i gireu-los. Quan siguin nets, piqueu-ne els tentacles i les aletes ben petits.
2. Tot seguit, barregeu en un bol la carn magra de porc amb els tentacles i les aletes, l'ou, un parell de grans d'all picats i una branca de julivert trinxada, sal i pebre. Ompliu els calamars amb aquesta mescla i tanqueu-los fent-los un zig-zag amb un escuradents.
3. En una cassola amb un raig d'oli d'oliva, sofregiu lleugerament els calamars amb la ceba trinxada. Quan es comencin a enrossir, afegiu-hi els tomàquets i tres grans d'all ben picats, un raig d'aigua o brou de peix i deixeu que es coguin a foc suau amb la cassola tapada fins que siguin ben cuits.
4. Uns minuts abans que s'acabin de coure, afegiu-hi una picada feta amb les ametlles i la xocolata, que convertirà el brou en una salsa d'un color fosc, molt lligada, agradable i saborosa.
5. Rectifiqueu de sal el plat i deixeu-lo reposar una bona estona abans de servir-lo.

Els calamars farcits són una de les receptes que fan festa major. També són molt apreciats guisats amb pèsols quan n'és temporada, amb mandonguilles o amb bolets. També es poden enfarinar abans de sofregir-los, perquè tinguin més color. És important que es coguin lentament per evitar que es trenquin. Podeu substituir la carn magra per carn de botifarra, afegir-hi panses i pinyons o una galeta a la picada i, fins i tot, un raig de vi ranci.

LA NOSTRA RECEPTA

Vichyssoise

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 porros (la part blanca)
- 3 manats d'espàrrecs blancs (només la part comestible del tronc)
- 600 g de patata
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 600 g de brou vegetal
- 200 ml de nata líquida amb un 16 % de matèria grassa
- Sal
- ½ manat de porradell

PREPARACIÓ

1. Renteu i talleu en rodelles fines els porros i els troncs dels espàrrecs.
2. Peleu les patates i talleu-les en daus petits.
3. A continuació, poseu una cassola al foc amb l'oli i feu-hi estovar a foc suau el porro i la patata. Tot seguit, poseu-hi els troncs dels espàrrecs, el brou vegetal, la nata i un pessic de sal, i deixeu-ho bullir 7 minuts.
4. Passat aquest temps, tritureu-ho tot i comproveu-ne el punt de sal i la textura. Si cal, afegiu-hi un altre raig de brou.
5. Serviu-ho ràpidament amb un xic de porradell ben picadet pel damunt i un fil d'oli.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

IRTA

Primer certificat específic per al benestar aqüícola a la Mediterrània

L'IRTA, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries, desenvoluparà l'esquema de certificació Welfair™ per al benestar de les orades i els llobarros.

Tot i que les xifres mostren que es crien molts més peixos que altres animals de producció, el benestar dels peixos no s'ha tractat al mateix nivell que el d'altres espècies ramaderes, i el coneixement que se'n té és molt inferior. «A la Mediterrània no hi ha cap protocol de benestar per a peixos, per això ens hem proposat desenvolupar-ne i validar-ne un per a orades i llobarros», explica la doctora Ana Roque, investigadora del Programa d'Aqüicultura de l'IRTA. Els investigadors han iniciat un projecte finançat per Open Philantropy de dos anys de durada per implementar uns protocols d'avaluació de benestar animal que puguin encaixar en un esquema de certificació que ja funciona en altres espècies.

Aquest projecte, en el qual va participar activament el Programa de Benestar Animal de l'IRTA, també és el que fonamenta el certificat de benestar animal Welfair™ (*www.animalwelfair.com*), creat i gestionat per científics amb la idea que el benestar animal s'ha de mesurar directament en els animals i sota supervisió científica.

Aquesta filosofia es basa en el fet que les auditories se centren en l'observació directa de l'animal, i se n'avaluen quatre factors: l'alimentació, l'allotjament, la salut i el comportament apropiat en relació amb les necessitats de l'espècie. Dins d'aquests quatre apartats, s'identifiquen dotze criteris de benestar animal diferents però complementaris, que alhora comprenen un indicador o més cadascun. Inicialment, és necessari formar els auditors i supervisar-ne constantment la tasca per evitar desviacions, tot i que els protocols són vius perquè s'hi puguin incorporar totes les millores que la ciència del benestar animal vagi validant.

GASTRONARI

Nespra

Les nespres es van importar del Japó a mitjan segle XVIII. Allà, utilitzaven el nesprer com a arbre ornamental, però, a poc a poc, aquí vam anar descobrint les diferents propietats culinàries, gastronòmiques i nutritives dels seus fruits. Les nespres són riques en pectina, una fibra soluble que funciona com un laxant natural i que redueix els nivells de colesterol en sang. A més, té molts beneficis per a la salut: per exemple, enforteix la pell, gràcies al seu contingut en vitamina A i antioxidants. Això sí, recordeu treure'n les llavors quan en mengeu o en cuineu, ja que contenen algunes substàncies tòxiques per a l'organisme.

Wok

El *wok* és una mena de paella amb vores altes, com si fos una gran cassola, ampla però prima, que permet remoure els ingredients durant la cocció gràcies a un gran mànec de fusta a l'estil del d'una paella. La tècnica consisteix a agafar el *wok* pel mànec amb una mà per remoure de forma enèrgica els aliments, mentre que amb l'altra mà s'hi van afegint els ingredients o les espècies. També s'hi poden barrejar amb més suavitat amb l'ajuda d'una pala especial, llarga i amb l'extrem ample. Per saltar aliments amb el *wok*, el foc ha de ser molt viu, perquè el que es vol és precisament que quedin cruets per dins i daurats per fora.

Esterilització

L'objectiu d'esterilitzar a una temperatura alta aliments envasats en recipients hermètics és destruir tots els bacteris contaminants, fins i tot les espores, sense alterar significativament les característiques organolèptiques i nutricionals del producte original. L'esterilització per temperatura d'aquests productes ha de ser prou intensa per matar els bacteris més resistents a la calor. Una bona esterilització es fa amb uns aparells anomenats *autoclaus*, ja que amb una olla amb aigua bullent la temperatura que arriba al cor del producte no és prou alta perquè es pugui considerar una esterilització (en aquest cas només es produeix una pasteurització alta).

LA XARXA AL DIA

La Setmana Internacional dels Mercats, del 17 al 30 de maig

Deixeu-vos estimar, deixeu-vos recomanar.

Per quart any consecutiu en terres gironines, la campanya internacional dels mercats arriba per donar a conèixer els productes que s'ofereixen en aquests espais d'intercanvi.

Amb el mateix missatge de l'any passat, «Compra responsable, compra sostenible», enguany els mercats volen acompanyar els clients des del cor, mostrant-los productes de proximitat, de temporada, els més sostenibles i els que fan de la compra un acte més responsable. Per això mateix, els paradistes recomanaran productes amb cor i se sortejaran lots sostenibles i de proximitat entre els participants.

Què és «Estimo el meu mercat»?

«Estimo el meu mercat» és el lema amb què la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona s'ha adherit a la campanya internacional *Love your local market*, que vol donar rellevància als mercats com a espais de modernitat, de convivència i amb una oferta de qualitat. El mercat és un circuit de distribució curt i, a la vegada, un espai de relacions socials al mig del municipi.

Durant els dies de la campanya, cada mercat participant proposa activitats i entreteniments per dinamitzar i divertir el públic, i implicar-hi tot el municipi.

La campanya es va encetar en l'àmbit internacional l'any 2014 i el 2020 ja havia crescut i s'hi havien adscrit més de quatre mil mercats de dinou països diferents d'arreu del món. Els mercats de la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona s'hi van afegir l'any 2018, o sigui que aquest any ja en celebren la quarta edició. Enguany tenen a punt un programa bàsicament centrat en les xarxes socials, però que també inclou algunes activitats presencials.

Recordeu: aquesta primavera, entre el 17 i el 30 de maig, deixeu-vos estimar pel vostre mercat, deixeu-vos recomanar i compartiu-ho, perquè tots hi sortim guanyant. Perquè compra responsable és compra sostenible!

Mercat de Lloret de Mar
C. de la Sénia del Rabic, s/n

Mercat d'Olot
C. de Camil Mulleras, s/n

Mercat de Palafrugell
C. de Pi i Margall, 23

Mercat del Lleó (Girona)
Pl. de Calvet i Rubalcaba, 15

Mercat de Palamós
Av. de Catalunya, 6

Mercat de Portbou
Pg. d'Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C. de Pep Ventura, 20

Mercat de Salt
Pg. dels Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

El terme just

Maionesa, mahonesa o mayonesa?

Per referir-nos a la reina de les salses, la que es fa batent rovells d'ou amb oli, sal i una mica de llimona o vinagre, en català hem de fer servir el mot:

maionesa

✓ *De primer, hem menjat espàrrecs amb maionesa.*

Les formes *mahonesa* i *mayonesa* són dos mots normatius que té el castellà per anomenar aquesta salsa.

La secció «El terme just», elaborada pels Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona, té l'objectiu de divulgar els mots normatius dels àmbits de l'alimentació i la gastronomia.

http://www.ddgi.cat/llibreEstil

Diputació de Girona / Oficina de Difusió

DDGI2030 DEMARCACIÓ SOSTENIBLE

ESTIMA EL TEU MERCAT
COMPRA RESPONSABLE
COMPRA SOSTENIBLE

estimo el meu mercat

Diputació de Girona

#estimaelteumercat
#LYLM2021

Diputació de Girona / Oficina de Difusió 2020